

Leserbild



Bemalter Findling am Limmatufer Richtung Dietikon.

Silvia Wagner, Unterengstringen

Ratgeber Jugend

Gestresste Jugend – entspannt ins neue Schuljahr

Nach den langen Sommerferien fühlen sich viele Jugendliche (und auch Eltern) erholt. Jetzt lohnt es sich, innezuhalten und wahrzunehmen, wie sich Entspannung anfühlt – körperlich, emotional und im Familienklima. In diesem Zustand wirken Herausforderungen kleiner und das Miteinander leichter.

Doch der Alltag holt viele schnell wieder ein: Prüfungen, Hausaufgaben, volle Stundenpläne und Freizeitstress lassen Erholung schwinden. In unserer schnelllebigen Zeit ist es eine echte Herausforderung, dauerhaft im Gleichgewicht zu bleiben.

Typische Stressoren

Eigentlich würde man meinen, dass im Jugendalter noch genügend Energie vorhanden sein sollte. Stattdessen ist immer öfter von «Jugendburnout» die Rede. In der Jugendberatung nennen die Jugendlichen häufig folgende Belastungen: Überforderung in Schule, Lehre oder

bei der Lehrstellensuche, Probleme in der Klasse oder Peergruppe, Mobbing, Gewalt, familiäre Konflikte, Trennung der Eltern oder schwer belastete Elternteile.

Schule und Medienkonsum im Fokus

Laut der schweizweiten Pro-Jugendstudie 2024 nennen Jugendliche am häufigsten Prüfungen als Stressquelle, gefolgt von weiteren Belastungen rund um Schule und Ausbildung: Leistungsdruck, hohe Anforderungen, Hausaufgaben, berufliche Zukunft, Arbeitsklima und Mobbing.

Zunehmend rückt aber auch der Medienkonsum in den Blick. In der Studie nannten Jugendliche soziale Medien zwar noch deutlich seltener als schulische Faktoren. Doch immer mehr Jugendliche erkennen auch darin einen Einfluss auf ihr Stressempfinden. Belastend erlebt werden ständige Erreichbarkeit und der Druck, sich permanent

präsentieren und vergleichen zu müssen. Viele stellen zudem fest, dass sie ihren Medienkonsum nicht immer im Griff haben – oft verbringen sie mehr Zeit damit als geplant und werden von wichtigen Aufgaben oder dem Schlafen abgehalten. Auch das kann zusätzlichen Stress auslösen.

Besorgniserregend sind Rückmeldungen von Jugend-Notfallstationen: Unter Jugendlichen in akuten Krisen findet sich oft übermässiger Medienkonsum, teils mit Umkehr des Tag-Nacht-Rhythmus und massiven Schlafstörungen. Laut OECD-Studie 2025 gibt es Zusammenhänge zwischen einer täglichen Nutzung von sieben Stunden oder mehr mit Depression, Angstzuständen, Einsamkeit, Schlafproblemen und schlechtem Körperfaktor.

Mediennutzung ist jedoch nicht per se negativ: Musik hören, Entspannungs-Apps oder digitale Organisation können entlasten. Soziale Kontakte,

chatten, kann unterstützen. Entscheidend ist neben der Dauer, wann, wie und wofür die Geräte genutzt werden.

Psychische Gesundheit – gemeinsam gegen Stress

Stress kann psychische Erkrankungen auslösen oder verschlimmern. Ein gesunder Umgang mit Belastung ist daher ein zentraler Baustein für die psychische Gesundheit unserer Jugendlichen – und eine gemeinsame, präventive Aufgabe für Eltern, Schule, Politik und Gesellschaft.

Was Eltern tun können

Kinder und Jugendliche profitieren von Eltern, die achtsam mit ihrem eigenen Stress umgehen und diesen Umgang vorleben. Wichtig ist außerdem, dass Eltern wahrnehmen, wie es ihrem Kind geht, nachfragen, wenn es angespannt wirkt, und es in stressigen Situationen unterstützen. Hilfreich ist es, gemeinsam Wege zu finden, mit

6 Milliarden Ja, aber nicht mehr

Den USA wieder unterlegen: Das Debakel um den F-35-Flieger ist fix
Ausgabe vom 14. August

Die Warnung, dass der Preis für den F-35 nicht fix ist, wurde von den Weisen in Bundesbernen überhört. Zu den 6 Milliarden hat das Volk Ja gesagt, aber nicht mehr. Verkleinert den Einkaufskorb in den USA, denn der Weise in den USA verdient nicht mehr.

Bruno Schelker, Niederdorf

liarden Franken und nicht 7,3 Milliarden. Ein Vergleich mit anderen Staatsausgaben: Für die Entwicklungshilfekosten im 2024 gaben wir 4,053 Milliarden aus, die Asylkosten beliefen sich im 2024 auf 3,5 Milliarden Franken.

Ruedi Zobrist-Trachsler, Hendschiken

Das Wertesystem gerät aus den Fugen

Gipfel in Alaska zwischen Trump und Putin: Jetzt geht es um Sicherheitsgarantien
Ausgabe vom 18. August

Etwas mehr als ein halbes Jahr ist Trump nun amerikanischer Präsident: Seine unzähligen wirren, autoritären Entscheide, das extrem machtpolitische Verhalten gegenüber der Schweiz und vielen anderen Staaten und jetzt die Einladung an Kriegstreiber Putin für «Friedensgespräche», das freundliche Willkommenheissen des Diktators, gegen den ein internationaler Haftbefehl läuft, das Auslegen des roten Teppichs (!) und so weiter: Hat der mächtigste Mann der Welt eigentlich auch noch ein bisschen Verstand oder Moral oder Verantwortungsgefühl? Ist das ganze Wertesystem, welches nach dem Zweiten Weltkrieg aufgebaut wurde, völlig aus den Fugen geraten?

Markus Nater, Seon

Beschaffungspaket F-35A in Ordnung

Das Beschaffungspaket F-35A für 6,1 Milliarden Franken ist einmalig und für mich in Ordnung. Im Beschaffungspaket F-35A sind meines Wissens folgende Komponenten enthalten. 36 Stück modernste Kampfflugzeuge vom Typ F-35A, Raketen und wenige Bomben, Ersatzteile, F-35A-Flugsimulatoren, Schulungen, Modernisierungen von Flugzeugkavernen/Unterständen, anpassen von Flugplätzen, und, und. Eine F-35A kostet nach der USAF (United States Air Force) zwischen 100 und 120 Millionen Dollar, das sind bei 36 Stück maximal 4,32 Milliarden Dollar oder 3,85 Mil-

Leserbriefe

Ihr Leserbrief mit Ihrer Meinung zum aktuellen Geschehen ist uns willkommen. Vorrang haben Zuschriften, die sich auf aktuelle Artikel beziehen, die nicht mehr als 1500 Zeichen enthalten und uns per E-Mail erreichen.

Bitte Absender (Name, Vorname, Strasse, Wohnort) und Artikelbezug (Titel und Ausgabedatum) angeben.

Mailadresse

leserbriefe@limmattalerzeitung.ch

Postadresse:

Redaktion Limmattaler Zeitung
Leserbriefe, Postfach 2103
5001 Aarau

Die Redaktion entscheidet über die Auswahl der Leserbriefe und behält sich vor, Texte allenfalls zu kürzen.

Afra Berg, lic.phil. Psychologin FSP, Jugendberatung Blinker, Fachstelle des Sozialdienstes Limmattal. Sie erreichen uns unter 044 730 61 61 oder per Mail unter blinker@sd-l.ch. Weitere Informationen finden Sie auf unserer Homepage www.b-link-er.ch

Limmattaler Zeitung

Verleger: Peter Wanner
CEO: Michael Wanner
Chefredaktor CH Media: Patrik Müller (pmi)

Leiter Publishing: Thomas Wegmann
Chief Product Officer: Matthias Meier
Werbemarkt: Markus Fischer, Paolo Placa
Lesemarkt: Bettina Schibli

Redaktion
Chefredaktor: David Egger (deg)
Limmat (vl, stv. Chefredaktor); Lukas Elser (lue); Virginia Kamm (vl, stv. Chefredaktor); Oliver Graf (og); Martin Rupp (mr).

Zürich: Sven Hoti (sho); Matthias Scharrer (mts, stv. Chefredaktor).
Sport: Marcel Kuchta (ku, Leitung); Nik Dörner (ndö); Frederic Häni (fh); Silvan Hartmann (sh); Martin Probst (mfp); Raphael Wermelinger (raw); Stefan Wyss (stw).

Online: Jürg Krebs (jk, Leiter Online Nordwestschweiz); Alessandro Crippa (cr, Co-Stv); Philipp Hergen (phh, Co-Stv); Anes Filan (fan); Sandra Harenith (has); Philipp Indermühle (pin); Linda Leuenberger (ll); Catarina Martins (cam); Lukas Scherer (luk); Nadja Zeindler (zen).

Social Media: Alexandra Pavlou (lex, Leiterin); Nicole Manjolovic (nm, Stv); Larissa Gassmann (lg); Stefanie Geske (stg).
Kf-Transformation & Automatisierung: Stefan Trachsel (trs, Leitung); Tim Naef (tn); Alexandra Stark (as).

Datenjournalismus: Mark Walther (mwa, Teamleitung); Zoe Gwerder (zg).

Video-Unit: Jürg Krebs (Leitung); Roman Loeffel (rl, Teamleitung); Nicole Coda (nic).

Leserbriefe: Heinz Härdi.

Zentralredaktion CH Media
Chefredaktor: Patrik Müller (pmi).
Stv. Chefredaktoren: Doris Kleck (dk), Yannick Nock (yno, Letter Online), Raffael Schuppsisser (ras).

Leitung Produktion & Services: Robert Bachmann (Mitglied der Chefredaktion), Detlef Trücknemüller (Stv).

Inland und Bundeshaus: Anna Wanner (wan), Co-Ressortleiterin; Doris Kleck (dk), Co-Ressortleiterin; Christoph Bernet (cbe); Stefan Bühler (sbl); Michael Gruber (mg); Henry Habegger (hay); Lea Hartmann (ha); Karl Kalin (ka); Benjamin Rosch (bro); Othmar von Matt (att); Reto Wattenhofer (rwa); Joëlle Weil (jwe, Podcast).

Mediennutzung ist jedoch nicht per se negativ: Musik hören, Entspannungs-Apps oder digitale Organisation können entlasten. Soziale Kontakte,

Ausland: Fabian Hock (fh), Ressortleiter; Natasha Hänni (nah); Bojan Stula (bos).

Wirtschaft: Florence Vilchard (fv, Leitung); Stefan Ehrbar (eh); Meret Häuselmann (mh); Christian Mensch (cm); Pascal Michel (mpa); Maurizio Minetti (mm); Niklaus Vontobel (nv); Benjamin Weinmann (bwe); Daniel Zulau (dz).

Reporter: Semin Faki (sf, Nachrichtenchefin), Francesco

Benini (be, Leitung Meinung und Blattmacher); Jürg Ackermann (ja); Andreas Maurer (mau); Kurt Pelda (kp); Pascal Ritter (rit); Deborah Stoffel (des).

Kultur: Julia Stephan (js, Team-Leitung); Christian Berzin (bez); Hansruedi Kugler (hak); Stefan Künzli (sk); Daniele Muscionico (MD); Julian Schütt (js); Tobias Sedlmaier (tsm).

Leben/Wissen: Sabine Kuster (kus), Teamleiterin; Annika Bangerter (ab); Bruno Kneilwolff (kn); Rahel Emri (rae); Stephanie Schmid (sny).

Sport: Francois Schmid (fsc, Leitung); Simon Häring (sh, Stv); Marcel Kuchta (ku, Stv); Raphael Gutwiler (rg); Rainer Sommerhalder (rs); Sebastian Wendel (wen); Etienne Wulflemin (ewu).

Korrespondenten: Stefan Brändle (Paris); Hansjörg Friedrich Müller (Berlin); Remo Hess (Brüssel); Renzo Ruf (Washington).

Produktentwicklung: Jolanda Riedener (jor).

Art Director: Micha Wermli (mia).

Bildredaktion: Bernhard Vesco (Leitung), Patrick Federer;

Fotografen: Sandra Ardizzone (san), Severin Bigler (sbi); Alex

Spichale (asp), Andrea Zahler (aza).
Infografik: Stefan Bogner (stb, Leiter); Jana Gattmann (jga); Oliver Marx (omp); Leoni Tobia (let).

Produktion: Micha Wermli (Leitung), Patrik Schneider (Stv), Steffi Bucher, Dirk Buchser (db), René Eng, Tobias Granwehr, Wolfgang Häfner, Daniel Holliger, Sarah Lofredo, Hans Maurer, Sandra Stalder, Martin Vogelmann, Corinne Wiesmann.

Assistenz: Antonia Imondi, Nadia Cirone.

Neumattstrasse 1, 5001 Aarau; Telefon 058 200 58 58,

E-Mail redaktion@limmattalerzeitung.ch.

Online: www.limmattalerzeitung.ch

Service

Inserate: Telefon 058 200 57 77,

E-Mail: inserate@limmattalerzeitung.ch

Leiter Verkauf: Claudia Marti

Abonnement: Telefon 058 200 55 55

Druckerei: CH Media Print AG, Neumattstrasse 1, 5001 Aarau.

Leitung: Heinz Meyer
E-Mail: print@chmedia.ch
Ombudsman CH Media: Hans Fahränder,
OmbudsstelleAZMedien@chmedia.ch
Neumattstrasse 1, 5001 Aarau

Auflage und Leserzahlen: Verbreitete Auflage: 4534 Ex. (WEMF 2024). Davon verkauft Auflage: 4244 Ex. (WEMF 2024). Verbreitete Auflage Gesamtausgabe Nordwestschweiz 101 813 Ex. (WEMF 2024). Davon verkauft Auflage: 95 306 Ex. (WEMF 2024). Davon verkauft Auflage: 321 000 (MACH Basic 2022-2). Verbreitete Auflage Gesamtausgabe CH Media: 281 743 Ex. (WEMF 2024). Davon verkauft Auflage: 260 381 Ex. (WEMF 2024).

Herausgeber: CH Regionalmedien AG, Neumattstrasse 1, 5001 Aarau. Die CH Regionalmedien AG ist eine 100-prozentige Tochtergesellschaft der CH Media Holding AG.

ch media